

平成24年度 第2期

☆申込用紙配布と募集開始は  
9月1日(土)からとなります。

## Kai・遊・パーク 事前申込型レッスンのご案内

レッスン開催期間:平成24年10月2日～平成25年3月1日

レッスン募集期間:平成24年9月1日(土)～7日(金)

※9月3日(月)は休館日のため窓口での受付はいたしません。

※郵送の場合は7日(金)当日消印有効です。※FAXの場合は7日(金)午後9時00分まで受信有効です。

・10月から来年3月まで開催する、事前申込型レッスン(参加者と期間が決まったレッスン、各60分)の参加者を募集します。

・申込者多数により定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果、納入期限につきましては郵送(ハガキ)にてご連絡いたします。(9月中旬発送予定)・当選組み合わせ等の考慮や当選権利の譲渡は出来ませんので、予めご了承下さい。

○申込方法 次のいずれかの方法でお申込みください。

(お電話とメールでの申込受付は致しません。ご了承下さい。)

① Kai・遊・パーク受付窓口 ② FAX 055(276)0089

③ 郵送 〒400-0117 甲斐市西八幡1896-2 Kai・遊・パークレッスン参加者募集宛

※②と③による申し込みの場合は、以下の必須事項を明記してください。

〈申し込みの必須事項〉:氏名(ふりがな明記)・郵便番号・住所・電話番号・希望レッスン名

	レッスン名	No.	曜日	開催時間	レッスン内容	難易度	
スタジオリッスン	かんたんダンベルトレーニング	1	火	午後1時～	ダンベルを使用した運動で筋肉を活性化させ筋肉を若返りさせるレッスンです。かんたんな有酸素運動やストレッチも行うので、脂肪燃焼や健康増進に効果的です。	☆	
	シェイプアップウォーキングエクササイズ	2	水	午前10時30分～	歩くことを中心とした音楽に合わせたシンプルな動きの有酸素運動で脂肪を燃焼します。足元が不安な人でも安心してしなやかな筋肉づくりを行います。	☆～☆☆	
	ダイエットエアロビクス	3	木	午前10時30分～	フィットネスの代表的なエクササイズ。軽快なリズムにのって全身運動を行い、心肺機能を高めます。スレンダーなボディを求めたらこの教室が効果的です。	☆☆	
	カラダづくり教室	4		午後2時15分～	低下していく足腰の筋力やバランス感覚、反射神経等を衰えさせないための運動やレクリエーションを交えた楽しいレッスンです。	☆	
	ピラティス		5	火	午前10時30分～	身体の内側にある筋肉を鍛え、基礎代謝をアップさせる効果があります。呼吸法によってリラックス効果もある究極のエクササイズです。	☆
			6	木	午後1時～		
		リラックスヨガ①	7	金	午前10時30分～	正しい呼吸法による有酸素運動で脂肪を燃焼させるとともに、身体の歪みを改善し、バランスを整える効果があります。	☆
		リラックスヨガ②	8		午前11時45分～		
プールレッスン	初心者アクアウォーキング	9	火	午前11時～	音楽に合わせて水中でウォーキングや軽運動を行います。足腰の筋肉を無理なく鍛えるのに効果的なレッスンです。	☆	
	女性のためのアクアエクササイズ	10	水	午前10時45分～	軽快な音楽に合わせて行うアクアエクササイズは、陸上での運動の約3倍の運動量。水に顔をつけないので泳げない人でも安心です。	☆～☆☆	
	女性のための水泳教室(初級)		11	水			午後1時～
		12	金	午後2時15分～			
	女性のための水泳教室(中級)		13	水	午後2時15分～	クロールで25m以上泳げる女性を対象としたレッスンです。4泳法の技術を習得します。目標は1泳法以上50m泳げるようになることです。	☆☆
			14	木	午後1時～		
			15	金	午後1時～		

※女性のための水泳教室については、参加者の泳力によってクラスの変更をお願いする場合があります。

## Kai・遊・パーク 平成24年度 第2期(10月～来年3月) 事前申込型レッスン参加申込書

◎受付期間 9月1日(土)～7日(金)

※下記の確認事項を必ずお読みのうえ、太枠内をご記入頂き、受付にご提出下さい。

### ☆確認事項

○参加料：施設利用料…初回到回数券(11枚綴り)、得トク利用券(50回分～)、年間利用券(1年間)のいずれかをご購入いただきます。尚、現在いずれかをご購入頂いているお客様につきましては、引き続きそちらの券をご利用頂けます。  
○1レッスンにつき10月～来年3月までの参加料(保険料・受講料)2,000円です。※申込者多数により定員を超えた場合は抽選となります。  
○複数レッスンの当選の場合、参加料が異なります。  
○「第1・2希望」の受付はいたしません。抽選となった場合には当選者からの譲り合い、交換は出来ませんのでご了承下さい。

ふりがな		電話番号	( )
氏名			
住所	(〒 - )		
この募集をどのようにしてお知りになりましたか?該当する項目の番号に○を付けて下さい。			
1. 広報 2. 館内掲示 3. ホームページ 4. 友人・知人			

切り取り

	種別	曜日	開催時間	No.	レッスン名		難易度
希望レッスンNo.に○をしてください	スタジオリッスン	火	午後1時～	1	かんたんダンベルトレーニング	☆	
		水	午前10時30分～	2	シェイプアップウォーキングエクササイズ	☆～☆☆	
		木	午前10時30分～	3	ダイエットエアロビクス	☆☆	
			午後2時15分～	4	カラダづくり教室	☆	
		火	午前10時30分～	5	ピラティス	☆	
		木	午後1時～	6			
		金	午前10時30分～	7	リラックスヨガ①	☆	
			午前11時45分～	8	リラックスヨガ②		
プールレッスン		火	午前11時～	9	初心者アクアウォーキング	☆	
		水	午前10時45分～	10	女性のためのアクアエクササイズ	☆～☆☆	
		水	午後1時～	11	女性のための水泳教室(初級)	☆～☆☆	
		金	午後2時15分～	12			
		水	午後2時15分～	13	女性のための水泳教室(中級)	☆☆	
		木	午後1時～	14			
		金	午後1時～	15			

受付日 \_\_\_ / \_\_\_ 受付者 \_\_\_ ・ 受付簿 \_\_\_ / \_\_\_ 担当 \_\_\_ 済・PC入力 \_\_\_ / \_\_\_ 担当 \_\_\_ 済